



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

in collaborazione con



con il patrocinio del



RIPARTONO I GRUPPI DI CAMMINO

perché muoversi insieme è meglio

DA LUNEDI' 22 SETTEMBRE A MONTECCHIO

Fare poca attività fisica è oggi uno dei mali più diffusi del nostro tempo. Con i gruppi di cammino ci "rimettiamo tutti in movimento" e puntiamo a fare stare insieme le persone e a farle socializzare "in movimento": quelli che già abitualmente fanno attività fisica ed amano passeggiare per Montecchio e quelli che vorrebbero iniziare. Meglio se in compagnia e meglio se accompagnati da qualche buon consiglio!!

COSA SONO

PASSEGGIATE GUIDATE ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE PERSONALE E DEL NOSTRO TERRITORIO. *PER CHI VUOLE NELLE CAMMINATE SARANNO SVOLTI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E MOBILITA' ARTICOLARE.*

COME SI SVOLGONO

Si inizia **LUNEDI' 22 SETTEMBRE** e si tiene **TUTTI I LUNEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 09.00 ALLE ORE 10.00**
NON CI SONO LIMITI DI ETA', LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA

PUNTO DI RITROVO

CENTRO SPORTIVO "LINO NOTARI" (ingresso lato Via del Cacciatore).
Le camminate si articoleranno su vari percorsi che saranno illustrati sul posto

*L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività.
I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.*

PER ULTERIORI
INFORMAZIONI

tel. 0522-865393
www.larenasport.it

